

吉品
图文

做给父母的 可口菜

高玉才◎主编

父母把我们带到这美丽的世界
默默地为我们付出
春去秋来
父母已不再年轻
让我们用一颗感恩的心去对待父母
愿天下所有的父母平安喜乐……



做给父母的 **可口菜**

高玉才◎主编

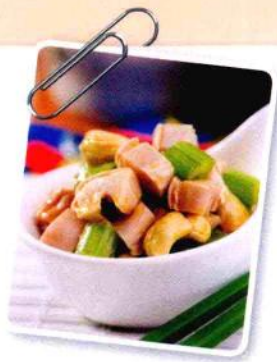


图书在版编目(CIP)数据

做给父母的可口菜 / 高玉才主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5384-6782-6

I. ①做… II. ①高… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098459号



做给父母的可口菜

主 编 高玉才
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 张恩来 郑 旭
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 14
印 数 1-10 000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6782-6

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



目录

做给父母的可口菜



老年人营养餐的重要性——	10
影响老年人健康的因素——	10
老年期的生理特征——	11
老年人营养需要及膳食	
营养素参考摄入量——	12
老年人的膳食指南——	14
老年人10大健康饮食原则——	15
老年人常见疾病的营养	
治疗——	17

Part 1

蔬果菌藻



肉丝酸菜粉汤——	26
红油双嫩笋尖——	28
三丝甘蓝卷——	28
扒栗子白菜——	29
白菜豆腐汤——	29
骨头白菜煲——	30
健康蔬果汤——	30
青椒肉汤——	31
冬瓜海鲜锅——	31
黄鱼雪菜汤——	31
益寿香菇汤——	32

辣甘蓝——	33
西芹百合炒腰果——	33
肉末炒芹菜——	34
怪味甘蓝——	34
土豆片炒番茄——	35
萝卜煮河虾——	35
菠菜银耳羹——	36
渝香茭白——	38
五色蔬菜汤——	38
肉末焖菠菜——	39
红参百合莲子羹——	39
松仁拌油菜——	40
白萝卜炖排骨——	40
雪梨胡萝卜汤——	41
甜酱烧茭白——	41
莴笋海鲜汤——	41
草菇爆鸡丝——	42
芥菜山药汤——	43
八宝菠菜——	43
香菇焖油菜——	44
香菇炆翠笋——	44
山药炒香菇——	45
橙汁山药——	45
百合芦笋虾球——	46
什锦蔬菜汤——	48
山药炒蚬仁——	48
烤鸭丝拌韭菜——	49
清炒山药泥——	49
菠菜拌干豆腐——	50
金沙山药——	50
葱香笋叶——	51
菜花炆海带结——	51
蓝花素冬笋——	51

双耳爆敲虾	52
蒜香西兰花	53
栗子扒油菜	53
梅干菜番茄猪肉汤	54
姜汁西兰花	54
地三鲜	55
海米拌西兰花	55
三鲜炖山药	56
芦笋段炒虾仁	58
小萝卜蘑菇汤	58
黄豆芽炒雪菜	59
香炸萝卜丸	59
番茄牛舌	60
苦瓜炒虾仁	60
烧酿茄子	61
素酿苦瓜	61
川椒炆黄瓜	61
竹荪氽鸡片	62
辣炆西兰花	63
三丝黄瓜卷	63

豆豉干层肉	71
柠檬里脊片	71
干炸里脊	71
爆炒猪肝	72
传统熘肉段	73
葱香羊肉	73
芫爆肚丝	74
黄瓜拌肘花	74
果仁肉丁	75
红油双脆	75
东坡肉	76
沪香罗汉肚	78
鱼香猪手	78
香辣肉丝	79
爆炒排骨	79
白果炆腰花	80
玉米猪蹄煲	80
麻酱腰花	81
枸杞猪肝汤	81
烧汁鸽蛋牛肉汤	81
一品烧肚仁	82
滑蛋牛肉	83
香菜拌牛肚丝	83
胡萝卜烧羊腩	84

Part 2

强体畜肉



糖醋里脊	66
川香回锅肉	68
烧蒸扣肉	68
蜇头爆里脊肉	69
家常锅包肉	69
五色牛尾汤	70
山药焖猪肘	70



青笋炒腊肉	84
生炒小排骨	85
卤猪蹄	85
香辣牛尾	86
猪肚莲藕汤	88
淮杞煲牛尾	88
腰果拌肚丁	89
滋补羊排	89
蒜薹炒腊肉	90
豆豉兔丁	90
葱爆兔肉片	91
羊排炖芋头	91
山楂萝卜羊肉煲	91
葱爆羊肉	92
猪肝炒菠菜	93
酸辣毛肚	93
大蒜烧牛腩	94
熠肝尖	94
酱香猪肚	95
香辣牛肉丁	95
油爆百叶	96
红烧狗肉	98
小炒兔丁	98
猪蹄冬瓜汤	99
五香焖狗肉	99
川味猪肝	100
杂锦炒狗片	100
蕨菜炆狗肉丝	101
三鲜羊排锅	101
陈皮狗肉	101
狗肉河虾炒韭菜	102
砂锅牛尾	103
排骨茼蒿梗	103

Part 3

禽蛋豆制品



干蒸芦笋鸡	106
浮油鸡片	108
家味宫保鸡球	108
胡萝卜烧鸡	109
春笋炒鸡胗	109
红葱头沙姜炒鸡	110
锅贴鸡蛋	110
姜汁松花蛋	111
蛋黄炒蟹	111
韭菜花炆松花蛋	111
葱爆鸭块	112
枸杞桂圆炖鹅肉	113
鸡翅炖白菜	113
蜜汁鸡翅	114
清汤柴把鸭	114
茄汁烹鸡腿	115
鸡蛋炒虾仁	115
青菜炒干豆腐	116
煎炒豆腐	118
怪味鸡块	118
蒸淋凤爪	119
酱香鸡翅尖	119
麻辣鸡腿	120
红枣桂圆炖鹌鹑	120
十全乌鸡煲	121
莲子煲乌鸡	121
鸽肉萝卜汤	121
苦瓜煎蛋	122

芹菜拌腐竹	123
银鱼焖蛋	123
鱼香荷包蛋	124
虾米烧腐竹	124
蛋黄烧豆腐	125
腰果爆鸡丁	125
虾皮鸡蛋炒菠菜	126
老家豆腐	128
什锦冻豆腐	128
如意鸭卷	129
豆干炒肉丝	129
水晶松花蛋	130
豆皮炒韭菜	130
术苓鸡翅汤	131
凤爪萝卜汤	131
白梨红枣煲鸡翅	131
香菇木耳豆腐汤	132
木耳鸡腿块	133
砂锅酱鹅	133
咸蛋黄炒大虾	134
酱鸡腿	134
滑熘豆腐	135
桂花鸡翅	135
花生眉豆煲鸡爪	136
木耳豆腐汤	138
香菇炆胗花	138
八宝豆腐	139
韭菜素肉丝	139
腐竹羊肉煲	140
炆拌三彩腐竹	140
回锅鸭肉	141
香菇鸭脯煲	141
银杏大枣煲乳鸽	141

宫保豆腐丁	142
韭黄炒干丝	143
火爆乳鸽	143

Part 4

美味水产



竹荪玻璃鱼片	146
葱椒鲜鱼条	148
木瓜浸鳊鱼	148
板鸭草鱼煲	149
冬瓜烧鱼尾	149
豆瓣鳊鱼	150
豆豉银鱼空心菜	150
软炸鱼条	151
菊花鳊鱼	151
大蒜烧鲇鱼	151
菊花鲈鱼	152
赤豆炖鲤鱼	153
红烧鲫鱼	153
甲鱼焖羊肉	154
鲈鱼汤	154
辣豉鲰鱼	155



豆酥鲳鱼	155
芦笋炒毛蚶	156
卷心菜炒虾蛄	158
鸡蛋银鱼饼	158
冬瓜草鱼汤	159
香芹拌墨鱼	159
香辣带鱼煲	160
剁椒鱼头	160
百合甲鱼汤	161
两味醉虾	161
天麻黄芪鲈鱼汤	161
酥炸虾段	162
干煎黄花鱼	163
山药烧鲑鱼	163
家炖年糕鱼头	164
清蒸鲈鱼	164
红焖海参	165
爆炒鳝片	165
椰蓉炒活蟹	166
虾蛄炒时蔬	168
花果黄鱼	168
什锦鳝丝	169
番茄大虾	169
葱油鲤鱼	170
酥香海蟹	170
金丝海蟹	171



葱姜炒蟹	171
蒜香蒸海蛰	171
家焖黄鱼	172
西芹百合炒螺片	173
红糟鳊鱼	173
老姜鲈鱼汤	174
葱油海螺	174
酥醉小鲳鱼	175
牡蛎鲜虾萝卜丝	175
豆酱烧牡蛎	176
糖醋鲳鱼	178
芥蓝爆双脆	178
炸烹银鱼	179
红扒鱿鱼	179
人参枸杞甲鱼汤	180
辣炒蛭子	180
美味烤鲜蛭	181
盐卤虾蛄	181
三鲜烩海参	181
灌蟹鱼圆	182
红烧带鱼段	183
桂圆鱼头猪骨煲	183

Part 5

养生五谷



牛肉馅饼	186
牛肉萝卜包子	188
金银馒头	188
时蔬鸡蛋炒饭	189
椰蓉黑米糕	189

白菜水饺	190
三鲜汤面	190
玉米鱼粥	191
水煎包	191
松仁炒面丁	191
奶香玉米饼	192
虾肉煎饺	193
八宝果饭	193
蹄花卷	194
精肉包子	194
羊肉卤黑米面条	195
五彩山药糕	195
千层酥饼	196
淮阴汤包	198
绿豆胡萝卜粥	198
奶香糯米饭	199
吉祥糕	199
黑米面切糕	200
双色桂花糕	200
小米蜂糕	201
驴肉汤包	201
香煎雪菜馒头	201
金豆糕	202
香芋黑米粥	203
玉米饼子	203
传统打糕	204
消暑绿豆粥	204
香菇蛋炒饭	205
红豆凉糕	205
茄汁牛肉面	206
鸽杞芪粥	208
绿豆薏米炒饭	208
玉米蒲菜粥	209



富贵长粥	209
荷叶饼	210
玉米鸡蛋饼	210
五彩玉米汤圆	211
蘑菇肉粥	211
三丝黑米饭	211
彩椒牛肉炒饭	212
香甜玉米烙	213
香滑绿豆沙	213
八鲜面	214
糯米糍	214
什锦豆豉炒饭	215
雪蛤杞子黑米粥	215
蟹肉小笼包	216
五色炒玉米	218
马齿菜包子	218
六凤居葱油饼	219
黑米面馒头	219
蔬菜牛腩烩饭	219
人参雪蛤粥	220
鸡丝干拌面	221
煲羊腩粥	221
羊肝粥	222
大米黑豆粥	222
炸桂花年糕	223
萝卜肉粥	223

做给父母的 **可口菜**

高玉才◎主编



作者简介 AUTHOR



高玉才 吉林工商学院烹饪研究所副所长, 享受国务院特殊津贴, 吉林省拔尖创新人才, 国家高级烹调技师, 国家公共营养师, 中国烹饪大师, 中国东北烹饪大师, 餐饮业国家级考评员, 国家职业技能裁判员, 吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长, 吉林省名厨专业委员会会长, 吉林省药膳专业委员会会长, 吉林省营养学会副秘书长, 长春市饭店餐饮烹饪协会常务副会长、秘书长。

第五届全国烹饪技术大赛金奖获得者, 被世界名厨美食会授予“国际管理精英勋章”, 被法国蓝带厨师协会授予“酒店管理专家”称号, 北京奥运会资深专家顾问团成员, 北京奥运会“杰出贡献人士奖”, 中国烹饪协会授予“中华金厨奖”——“烹饪教育与理论成果奖”, 被中国烹饪协会授予中国烹饪大师“金爵奖”, 是吉林电视台《第一美食》、长春电视台《食尚》栏目顾问、制片人。

主 编	高玉才								
编 委	王述钧	王铁建	王新元	付 岩	许兵楷	巩桂花	吕国强	吕振才	
	刘雪峰	朱基富	谄 冰	李 军	李 翔	李琢伟	李德春	吴纪雨	
	邹殿军	房永刚	范璐依	胡亚全	姚志鹏	姜 涛	姜春和	赵喜春	
	袁新华	曹青春	潘文艳	霍记录					
(按姓氏笔画排序)									

技术顾问 唐 文: 吉林工商学院烹饪研究所所长, 全国餐饮业国家级评委, 烹饪教授
营养顾问 马莹钺: 中国营养学会理事, 吉林省营养学会理事长, 吉林大学教授
鸣谢单位 吉林工商学院烹饪研究所, 长春市饭店餐饮烹饪协会, 吉林省营养学会

前言

Foreword

还记得我们小的时候，在家里的餐桌上，摆放着那个年代最喜欢的美味，菜肴丰富也好，简单也罢，都是父母在每天辛劳之余，为我们精心烹饪的，既要考虑到色香味，又要吃得安全放心……随着时光的流逝，父母已不再年轻，让我们在精心照料下一代的同时，也为父母做几道可口的菜肴！

健康虽然不是一切，但没有健康就没有一切！健康长寿是全人类共同追求的目标。人的衰老从成熟已经开始，只是这个过程随着年龄的增加而加速。那么，如何减缓这种衰老？让辛劳的父母过上健康幸福的老年生活是我们每个子女所向往的事。俗话说，“民以食为天”，在所有影响健康的因素中，营养至关重要。合理营养与膳食是身体健康的物质基础，对改善老年人的营养状况、增强抵抗力、预防疾病、延年益寿具有重要作用。尽管随着经济发展和生活水平的提高，人们对饮食健康日益重视，但很少有人能真正做到科学饮食。因此，我们编撰了本书《做给父母的可口菜》！

本书遵循科学性与实用性并重的原则，以现代营养学和烹饪学理论为基础，努力体现营养学在日常膳食方面的应用，具有较强的可操作性。本书汇集了与老年膳食营养有关的许多内容，包括老年人的生理特点、营养需求、膳食指南、营养食谱、饮食误区、保健食品、药膳食疗等。

《做给父母的可口菜》书中选取的菜肴都是操作简单而易于吸收的，让父母既吃得可口，又营养均衡，操作过程力求理论结合实际，一看就懂，一懂就用，一用就灵。合理选择食物，并进行适量的运动，就可以有效地改善营养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，让父母健康长寿不是梦！

高玉才

目录

做给父母的可口菜



老年人营养餐的重要性——	10
影响老年人健康的因素——	10
老年期的生理特征——	11
老年人营养需要及膳食	
营养素参考摄入量——	12
老年人的膳食指南——	14
老年人10大健康饮食原则——	15
老年人常见疾病的营养	
治疗——	17

Part 1

蔬果菌藻



肉丝酸菜粉汤——	26
红油双嫩笋尖——	28
三丝甘蓝卷——	28
扒栗子白菜——	29
白菜豆腐汤——	29
骨头白菜煲——	30
健康蔬果汤——	30
青椒肉汤——	31
冬瓜海鲜锅——	31
黄鱼雪菜汤——	31
益寿香菇汤——	32

辣甘蓝——	33
西芹百合炒腰果——	33
肉末炒芹菜——	34
怪味甘蓝——	34
土豆片炒番茄——	35
萝卜煮河虾——	35
菠菜银耳羹——	36
渝香茭白——	38
五色蔬菜汤——	38
肉末焖菠菜——	39
红参百合莲子羹——	39
松仁拌油菜——	40
白萝卜炖排骨——	40
雪梨胡萝卜汤——	41
甜酱烧茭白——	41
莴笋海鲜汤——	41
草菇爆鸡丝——	42
芥菜山药汤——	43
八宝菠菜——	43
香菇焖油菜——	44
香菇炆翠笋——	44
山药炒香菇——	45
橙汁山药——	45
百合芦笋虾球——	46
什锦蔬菜汤——	48
山药炒蚬仁——	48
烤鸭丝拌韭菜——	49
清炒山药泥——	49
菠菜拌干豆腐——	50
金沙山药——	50
葱香笋叶——	51
菜花炆海带结——	51
蓝花素冬笋——	51

双耳爆敲虾	52
蒜香西兰花	53
栗子扒油菜	53
梅干菜番茄猪肉汤	54
姜汁西兰花	54
地三鲜	55
海米拌西兰花	55
三鲜炖山药	56
芦笋段炒虾仁	58
小萝卜蘑菇汤	58
黄豆芽炒雪菜	59
香炸萝卜丸	59
番茄牛舌	60
苦瓜炒虾仁	60
烧酿茄子	61
素酿苦瓜	61
川椒炆黄瓜	61
竹荪氽鸡片	62
辣炆西兰花	63
三丝黄瓜卷	63

Part 2

强体畜肉

糖醋里脊	66
川香回锅肉	68
烧蒸扣肉	68
蜇头爆里脊肉	69
家常锅包肉	69
五色牛尾汤	70
山药焖猪肘	70

豆豉干层肉	71
柠檬里脊片	71
干炸里脊	71
爆炒猪肝	72
传统熘肉段	73
葱香羊肉	73
芫爆肚丝	74
黄瓜拌肘花	74
果仁肉丁	75
红油双脆	75
东坡肉	76
沪香罗汉肚	78
鱼香猪手	78
香辣肉丝	79
爆炒排骨	79
白果炆腰花	80
玉米猪蹄煲	80
麻酱腰花	81
枸杞猪肝汤	81
烧汁鸽蛋牛肉汤	81
一品烧肚仁	82
滑蛋牛肉	83
香菜拌牛肚丝	83
胡萝卜烧羊腩	84



青笋炒腊肉	84
生炒小排骨	85
卤猪蹄	85
香辣牛尾	86
猪肚莲藕汤	88
淮杞煲牛尾	88
腰果拌肚丁	89
滋补羊排	89
蒜薹炒腊肉	90
豆豉兔丁	90
葱爆兔肉片	91
羊排炖芋头	91
山楂萝卜羊肉煲	91
葱爆羊肉	92
猪肝炒菠菜	93
酸辣毛肚	93
大蒜烧牛腩	94
熘肝尖	94
酱香猪肚	95
香辣牛肉丁	95
油爆百叶	96
红烧狗肉	98
小炒兔丁	98
猪蹄冬瓜汤	99
五香焖狗肉	99
川味猪肝	100
杂锦炒狗片	100
蕨菜炆狗肉丝	101
三鲜羊排锅	101
陈皮狗肉	101
狗肉河虾炒韭菜	102
砂锅牛尾	103
排骨茼蒿梗	103

Part 3

禽蛋豆制品



干蒸芦笋鸡	106
浮油鸡片	108
家味宫保鸡球	108
胡萝卜烧鸡	109
春笋炒鸡胗	109
红葱头沙姜炒鸡	110
锅贴鸡蛋	110
姜汁松花蛋	111
蛋黄炒蟹	111
韭菜花炆松花蛋	111
葱爆鸭块	112
枸杞桂圆炖鹅肉	113
鸡翅炖白菜	113
蜜汁鸡翅	114
清汤柴把鸭	114
茄汁烹鸡腿	115
鸡蛋炒虾仁	115
青菜炒干豆腐	116
煎炒豆腐	118
怪味鸡块	118
蒸淋凤爪	119
酱香鸡翅尖	119
麻辣鸡腿	120
红枣桂圆炖鹌鹑	120
十全乌鸡煲	121
莲子煲乌鸡	121
鸽肉萝卜汤	121
苦瓜煎蛋	122

豆酥鲳鱼	155
芦笋炒毛蚶	156
卷心菜炒虾蛄	158
鸡蛋银鱼饼	158
冬瓜草鱼汤	159
香芹拌墨鱼	159
香辣带鱼煲	160
剁椒鱼头	160
百合甲鱼汤	161
两味醉虾	161
天麻黄芪鲈鱼汤	161
酥炸虾段	162
干煎黄花鱼	163
山药烧鲑鱼	163
家炖年糕鱼头	164
清蒸鲈鱼	164
红焖海参	165
爆炒鳝片	165
椰蓉炒活蟹	166
虾蛄炒时蔬	168
花果黄鱼	168
什锦鳝丝	169
番茄大虾	169
葱油鲤鱼	170
酥香海蟹	170
金丝海蟹	171



葱姜炒蟹	171
蒜香蒸海蛭	171
家焖黄鱼	172
西芹百合炒螺片	173
红糟鳊鱼	173
老姜鲈鱼汤	174
葱油海螺	174
酥醉小鲳鱼	175
牡蛎鲜虾萝卜丝	175
豆酱烧牡蛎	176
糖醋鲳鱼	178
芥蓝爆双脆	178
炸烹银鱼	179
红扒鱿鱼	179
人参枸杞甲鱼汤	180
辣炒蛭子	180
美味烤鲜蛭	181
盐卤虾蛄	181
三鲜烩海参	181
灌蟹鱼圆	182
红烧带鱼段	183
桂圆鱼头猪骨煲	183

Part 5

养生五谷



牛肉馅饼	186
牛肉萝卜包子	188
金银馒头	188
时蔬鸡蛋炒饭	189
椰蓉黑米糕	189

芹菜拌腐竹	123
银鱼焖蛋	123
鱼香荷包蛋	124
虾米烧腐竹	124
蛋黄烧豆腐	125
腰果爆鸡丁	125
虾皮鸡蛋炒菠菜	126
老家豆腐	128
什锦冻豆腐	128
如意鸭卷	129
豆干炒肉丝	129
水晶松花蛋	130
豆皮炒韭菜	130
术苓鸡翅汤	131
凤爪胡萝卜汤	131
白梨红枣煲鸡翅	131
香菇木耳豆腐汤	132
木耳鸡腿块	133
砂锅酱鹅	133
咸蛋黄炒大虾	134
酱鸡腿	134
滑溜豆腐	135
桂花鸡翅	135
花生眉豆煲鸡爪	136
木耳豆腐汤	138
香菇炆胗花	138
八宝豆腐	139
韭菜素肉丝	139
腐竹羊肉煲	140
炆拌三彩腐竹	140
回锅鸭肉	141
香菇鸭脯煲	141
银杏大枣煲乳鸽	141

宫保豆腐丁	142
韭黄炒干丝	143
火爆乳鸽	143

Part 4

美味水产



竹荪玻璃鱼片	146
葱椒鲜鱼条	148
木瓜浸鳊鱼	148
板鸭草鱼煲	149
冬瓜烧鱼尾	149
豆瓣鳊鱼	150
豆豉银鱼空心菜	150
软炸鱼条	151
菊花鳊鱼	151
大蒜烧鲑鱼	151
菊花鲈鱼	152
赤豆炖鲤鱼	153
红烧鲫鱼	153
甲鱼焖羊肉	154
鲈鱼汤	154
辣豉鲳鱼	155

